NEUF MOIS
12/14 RUE DE L'EGLISE
75015 PARIS - 01 45 71 75 00

JUIL / AOUT 10
Mensuel
OJD : 49221

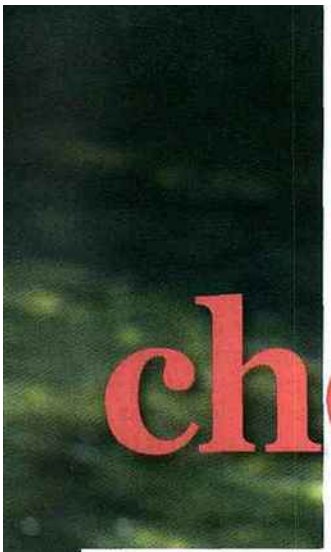
Surface approx. (cm²) : 1951

Eléments de recherche : SPA CINQ MONDES : instituts de beauté dans toute la France et produits cosmétiques et de parfumerie, toutes citations

NEUF MOIS
12/14 RUE DE L'EGLISE
75015 PARIS - 01 45 71 75 00

JUIL / AOUT 10
Mensuel
OJD : 49221

Surface approx. (cm²) : 1951



CET ÉTÉ, chouchoute !

Bientôt bébé sera là et on sera tout à ses petits soins. Mais en attendant, si on en profitait pour s'offrir une mise en beauté ?

Par Mireille Legait

Christine, enceinte de 8 mois.

"J'AI OPTÉ POUR DES SOINS NATURELS"

Depuis que je suis enceinte, j'ai beaucoup de problèmes de démangeaisons et ma peau réagit avec les produits usuels. J'ai supprimé le gel douche au profit d'un savon au lait d'ânesse bio et, petit à petit, j'ai opté pour un lait corporel au lait d'ânesse ainsi que pour de l'huile d'argan pour le visage que je laisse poser avant de la rincer avec une eau florale.

Enceinte, on n'est pas toujours au mieux de sa forme. À l'exception de notre chevelure qui, hormones aidant, fait la fière, on affiche plutôt profil bas devant notre masque de grossesse, nos vergetures en devenir, nos jambes gonflées et on en passe. Pas de chance, cet été, le soleil, qui n'a pas son pareil pour illuminer les mines les plus sombres, nous est interdit. Et comment va-t-on faire, je vous le demande un peu, pour damer le pion à la morosité au vu du reflet de notre miroir ? C'est tout simple : en se chouchoutant ! Gommage, crème hydratante, autobronzant ou poudre de soleil, on va être la plus belle pour aller buller...

JE METS EN VALEUR MON DÉCOLLETÉ

Que l'on reste en ville ou que l'on ait prévu quelques jours de farniente sur un lieu de villégiature estivale, notre atout *number one* reste le même : nos seins ! Forcément plus généreux qu'à l'accoutumée, ils témoignent de notre épanouissement. On investit dans un bon soutien-gorge, joliment bordé de dentelle, et dans des tops au décolleté échancré que l'on souligne avec un joli bijou.

LE TRUC EN PLUS

On alterne soin fermeté seins et crème anti-vergetures, l'une le matin, l'autre le soir. Et on applique à chaque sortie une crème solaire SPF 50 jusqu'au creux des seins pour éviter l'apparition de taches pigmentaires, puis une poudre de soleil. Et zou, on s'affirme, les seins sur un plateau...

JE MONTRE MES JOLIES GAMBETTES

Enceinte, on n'est pas obligée d'adopter la garde-robe amish : jupon jusqu'aux chevilles et rangers d'adjudant. Sur la plage, une jolie tunique avec juste ce qu'il faut de transparence portée sur un maillot de bain nous donnera une aura de madone et mettra en valeur nos jambes. Pour cela, il faut les chouchouter avec grand soin ! Matin et soir, on prend une douche aussi fraîche que possible en remontant des chevilles vers les hanches, suivie de l'application d'une crème glaçon pour jambes lourdes avant de les glisser dans des chaussures confortables (larges et avec un talon de 3 cm obligé). Plusieurs fois par jour, on fait les pieds au mur pour relancer la circulation et la nuit,

Eléments de recherche : SPA CINQ MONDES : instituts de beauté dans toute la France et produits cosmétiques et de parfumerie, toutes citations

NEUF MOIS
12/14 RUE DE L'EGLISE
75015 PARIS - 01 45 71 75 00

JUIL / AOUT 10
Mensuel
OJD : 49221

Surface approx. (cm²) : 1951

on les met en l'air (en tout bien tout honneur) en surélevant le matelas avec un oreiller placé en dessous. Et on s'offre en prime un soin autobronzant progressif pour leur donner un joli velouté.

LE TRUC EN PLUS

On boit à volonté des tisanes de plantes à visée circulatoire (cassis, vigne rouge, myrtille) et on allège en sel son assiette pour éviter les œdèmes. Côté garde-robe, on évite tout ce qui serre et bloque la circulation veineuse.

JE SOIGNE LES DÉTAILS

Une jolie tenue d'été mettant en valeur le décolleté et des chaussures seyantes pour souligner nos jambes, rien de tel pour être sexy. À condition de soigner ses ongles ! Pendant la grossesse, en principe, ils sont rarement cassants. Autant en profiter pour les mettre en valeur par un beau jeu de couleur. On change de vernis comme de tenues ? On zappe de turquoise en corail. Sinon, on opte pour un beige grisé.

LE TRUC EN PLUS

Vu toutes les restrictions que l'on s'impose par ailleurs (tabac, alcool, garde-robe...), on peut bien s'offrir une séance de manucure et de pédicure une fois par mois, non ?

JE SOIGNE MON TEINT

Si les soins du corps ne sont pas autorisés enceinte - contrairement à ce qu'assurent certains instituts de massage qui n'ont rien de médical -, les soins visage sont en libre accès. Raison de plus pour en profiter et mettre son teint en lumière en optant pour un soin en institut une fois par mois.

LE TRUC EN PLUS

Un masque hydratant deux fois par semaine est aussi indispensable qu'un démaquillage soigneux suivi d'une crème hydratante matin et soir.

Remise en beauté

Un soin galbant et raffermissant qui fait la peau douce, Sculpt System Buste, Institut Esthederm, 62 €.

Gommage corporel, Eau thermale et grains très doux, Avène, 16,60 €.

Un soin pour réduire les vergetures installées et compatible avec l'allaitement, Vergetures action intensive, Mustela 23 €.

Crème reconstituante visage, corps et cheveux, Davines, 27,60 €.

Baume Crystal, doux comme un baume et brillant comme un gloss, Clarins, 19 €.

Le Vernis, des ongles bijoux, Chanel, 20,40 €.

JE METS MES YEUX EN LUMIÈRE

Quand on n'est pas au mieux de sa forme, mieux vaut avoir la main légère sur le maquillage des yeux. Une ombre irisée sur la paupière mobile, à estomper au doigt vers la paupière fixe, permet de faire rayonner l'œil et de donner du tonus au regard en galbant la paupière par l'iridescence des nacres. Idéal pour mettre en lumière des yeux très creusés par la fatigue ! Un trait de crayon brun à la racine des cils, légèrement estompé vers les tempes, et le tour est joué. Si on se sent capable d'assurer le trait d'eye-liner, on choisit un produit gel dans les tons moka et on le dépose en pointillé au ras des cils.

LE TRUC EN PLUS

Brusher ses cils avec un mascara volumateur et recourbant pour donner de la profondeur au regard.

JE REHAUSSE MES POMMETTES

L'exposition solaire – tout comme les UV en cabine – étant interdite, pour se donner bonne mine, on joue sur le blush rosé ou une poudre camaïeu. Surtout pas de tons cuivre ou abricot qui ont le chic pour accentuer les traits tirés.

LE TRUC EN PLUS

Pour détourner le regard des cernes, il faut l'attirer ailleurs, notamment sur les sourcils redessinés au crayon et poudrés avec une poudre légèrement pailletée.

JE SOIGNE MES LÈVRES

Pendant la grossesse, les muqueuses ont tendance à se dessécher et les lèvres n'y font pas exception. Il faut donc les nourrir aussi souvent que possible avec un baume hydratant, gommer en douceur les aspérités avec une brosse à dents sèche ou un morceau de sucre avant d'appliquer un gloss framboise ou corail pour donner du peps au teint.

Eléments de recherche : SPA CINQ MONDES : instituts de beauté dans toute la France et produits cosmétiques et de parfumerie, toutes citations

LE TRUC EN PLUS

Avec un crayon à la mine pas trop grasse, on trace délicatement le contour des lèvres ; on hachure au milieu pour donner plus de tenue. Puis, avec un pinceau plat et un voile léger de poudre libre, on fixe le trait sur le bord et tout autour de la bouche. Enfin, on applique son rouge ou son gloss.

JE METS MES CHEVEUX EN LUMIÈRE

Le cuir chevelu étant très vascularisé, les colorations sont déconseillées pendant la grossesse afin d'éviter que des produits chimiques peu recommandables n'aillent se balader dans la circulation sanguine jusqu'au placenta. On en profite pour laisser ses cheveux souffler un peu. Quitte à s'offrir une jolie coupe courte – c'est tendance – pour limiter l'effet racines. Éventuellement, on peut opter pour une coloration végétale 100 % bio, moins couvrante mais sans danger.

LE TRUC EN PLUS

Grâce aux hormones, notre chevelure est en général plus dense qu'à l'ordinaire. Pour lui donner de la luminosité, il suffit de choisir un shampooing doux à adopter avant un soin après-shampooing brillance. NM

Dr NADINE POMARÈDE, dermatologue*

"Enceinte, il faut utiliser des produits doux"

Quels problèmes de peau peuvent apparaître pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, la peau est imbibée d'hormones et devient par conséquent beaucoup plus réactive. On dit aussi sensible. Ce phénomène s'amplifie au second trimestre, lorsque la transpiration est en hausse. L'épiderme étant plus moite, les bactéries indésirables prolifèrent. L'équilibre naturel de la flore cutanée étant perturbé, la femme enceinte peut souffrir de démangeaisons.

Comment reconnaît-on la sensibilité cutanée ?

Si la peau rougit, pèle, tiraille ou démange après l'application d'un produit ou après une exposition au froid, à la chaleur ou au vent, c'est qu'elle est – ou est devenue – sensible ou réactive. La barrière cutanée est altérée et perméable et il faut rétablir l'écosystème cutané par l'emploi de produits de nettoyage doux. Pas trop souvent de savon car son pH alcalin peut irriter la peau, mieux vaut un pain surgras. Quant au lait de toilette, il faut impérativement le rincer à l'eau thermale.

Faut-il éviter l'eau du robinet ?

On parle beaucoup de la dureté de l'eau. En fait, cette dureté dépend de sa concentration en calcium et en magnésium. C'est la présence dans l'eau de sels de calcium insolubles qui dessèche la peau. La plupart des eaux du robinet en France appartiennent à la catégorie des eaux dures et très dures. C'est d'ailleurs bon pour le métabolisme des os. Mais cela peut être irritant pour la peau.

*Auteur de *Anti-rides, mode d'emploi*, éd. Marabout, 7,90 €.

Comme un parfum de nature

Masque Hydratation Éclat désaltérant et apaisant, Kibio, 16 €.

Gel jambes lourdes Pour retrouver un bon retour veineux, Vigne rouge, Super Diet, 11,10 €.

Démaquillage doux et soigneux, Pâte de fleurs, Cinq Mondes, 38 €.

Gel frais délassant pour les jambes, Gel fraîcheur Jambes légères, Fleurance, 12 €.

Masque soin intensif, douceur et brillance assurées, Timotei, 5 €.